TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Encurtidos frescos y conservas de refrigerador

12 guarniciones ácidas para preparar en tandas pequeñas y mantener siempre en frío



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Cebolla morada con orégano

6 porciones pequeñas de guarnición; el líquido no cuenta como porción. | 60 min orientativos

PREPARA

- 300 g de cebolla morada pelada
- 300 ml de vinagre blanco comercial de acidez 5 %
- 20 g de azúcar
- 5 g de sal
- 1 g de orégano seco

PASO A PASO

1. Lava manos, mesón y utensilios; prepara dos recipientes aptos de 500-750 ml, limpios y sin fisuras. Comprueba en la etiqueta que el vinagre tenga 5 % de acidez.
2. Corta la cebolla en pluma de 2 mm y sepárala con los dedos limpios.
3. Calienta el vinagre con azúcar, sal y orégano hasta disolver; apaga apenas hierva.
4. Vierte sobre la cebolla en un recipiente resistente al calor; mezcla con pinza limpia para repartir el líquido.
5. En preparaciones calientes, usa recipientes bajos y un baño exterior de agua fría si hace falta, sin que entre agua. Refrigera antes de dos horas desde la preparación, o una hora con ambiente superior a 32 °C; no esperes a que enfríe toda una olla en el mesón.
6. Tapa, etiqueta la fecha y mantén a 4 °C o menos durante el reposo indicado en el tiempo total. Sirve con utensilio limpio y aplica el límite de tres días desde la elaboración.

Alérgenos: revisa las etiquetas; no se declara libre de trazas.

Conservación: Mantén siempre a 4 °C o menos y consume dentro de 3 días desde la preparación. Es un límite corto elegido para uso doméstico, no una vida útil validada. No almacenar en despensa ni dejar fermentando fuera del refrigerador; no reutilices el líquido para una tanda nueva.

Sirve escurrida con legumbres, panes o tortillas ya cocinadas. El color cambia al contacto con el ácido; eso no demuestra conservación segura.